



Njegujte svoje srce i osjećajte se bolje



Korak 1

Izvažite se svaki dan

Svako jutro se izvažite. Važite se kada ustanete, odmah nakon odlaska u kupatilo i prije uzimanja obroka.

- Svakodnevno zapisujte svoju težinu na kalendar.
- Kada idete kod doktora ili na kliniku kalendar ponesite sa sobom.
- Ako Vam je potrebna vaga, zatražite od medicinske sestre iz programa za srce Your Healthcare Plus da Vam pomogne da dobijete jednu.



Korak 2



Pitajte svog doktora o lijekovima za srce

Pitajte svog doktora da li trebate uzimati lijekove za srce. Lijekovi za srce Vam mogu pomoći da duže živite i da se bolje osjećate.

Korak 3

Upoznajte znakove srčanih problema

Pozovite svog doktora ako:

- imate probleme sa disanjem;
- ste dobili više od 3 funte u jednom danu ili 5 funti u jednoj sedmici;
- kašljete tokom noći;
- članci, stopala, noge ili stomak otiču;
- osjećate veći umor ili slabost nego obično.

Korak 4

Vakcinišite se protiv gripa

Pitajte svog doktora o dobijanju vakcine protiv gripa.

Za osobe sa takvim stanjem srca je važno da ostanu zdrave. Ova vakcina ne uzrokuje grip. Vakcine protiv gripa plaća Vaše zdravstveno osiguranje (plan) Ilinoisa.



Korak 6

Provjeravajte svoj krvni pritisak

Visoki krvni pritisak otežava rad Vašeg srca. Možete imati i druge zdravstvene probleme ako Vam je krvni pritisak visok. Provjerite svoj krvni pritisak svaki put kada posjetite doktora. Uvijek uzimajte lijekove za krvni pritisak onako kako Vam to doktor kaže.

Za više informacija

Nazovite **1-800-973-6792** da razgovarate sa medicinskom sestrom u **Your Healthcare Plus™** ako imate bilo kakvih pitanja ili bilo kada ako ste bolesni ili povrijeđeni. Medicinske sestre su uvijek dostupne, a poziv je besplatan.

Ako koristite tekstni telefon (TTY), nazovite 1-888-317-2697 ili svoj lokalni telekomunikacijski servis za proslijđivanje kako biste razgovarali sa medicinskom sestrom.

Da saznote više o **Your Healthcare Plus**, posjetite web stranicu www.yourhealthcareplus.com.



Korak 5

Unosite manje soli i manje slanih namirnica

Zbog soli Vaše tijelo zadržava vodu. Dodatna voda u tijelu uzrokuje da srce teže pumpa. Nemojte dodavati so u namirnice i izbjegavajte slanu hranu.